




studiogreen スタジオ 12月スケジュール

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
定休日	10:30~11:30 パワーヨガ yuu ◆5	10:00~11:30 シヴァナンダヨガ kazumi ◆3	10:30~11:45 陰陽ヨガ nanako ◆2	10:30~11:45 ベーシックヨガ hal ◆3	10:00~11:15 骨盤リセットヨガ mina ◆2	10:00~11:15 ビギナーズ eriko ◆2
初心者の方も受講しやすいクラスで	13:00~14:00 リラックスフロー kako ◆3			呼吸法入門 第1,第3,第4 nanako ◆1 13:00~14:00 動くマインドフルネス 第2のみ satoyo ◆1	11:45~13:00 ベーシックヨガ nanako ◆3	11:45~13:00 ヴィンヤサ rie ◆4
	18:45~19:45 ベーシックヨガ kana ◆3	18:45~19:45 初めてのアシュタンガ kana ◆4	18:45~19:45 骨盤リセットヨガ nanako ◆2	18:45~19:45 スローヴィンヤサ aya ◆3	13:45~14:45 呼吸法入門/1週目 new! 陰ヨガ/2週目 nanako ◆1	
スタジオ並行クラス オンライン・スタジオ どちらかお好きな方法 ご受講頂けます。	20:15~21:15 体ほぐしヨガ kana ◆2			20:15~21:15 ディープ・ストレッチ 陰ヨガ aya ◆1	15:15~16:30 ヴィンヤサビギナー aya ◆4	

【注意事項】(祝日営業・代行に関しましては別紙をご覧ください。)

- ・クラスは急遽変更(休講・代行)となる場合がございます。Webサイトにてご確認ください。
- ・レッスン開始後は入場をお断りさせていただきます。
- ・レッスン中は、施設の上インターホンも切っております。
- ・20時以降は、ビルのセキュリティシステムの為、ビル入り口がオートロックになります。インターホンで201を押してお入り下さい。